

EUROPA: DEUTSCHLAND

KLOSTER VOLKENRODA: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Wohlbefinden & persönliche Entwicklung
- > zur Ruhe kommen bei Yoga, Meditation, Feldenkrais & Atemübungen
- > Meditatives Schreiben
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > den Alltag der Jesus-Bruderschaft miterleben
- > einen Teil des Pilgerwegs Loccum-Volkenroda auf eigene Faust entdecken
- > Volkenroda als Ausgangspunkt für Ausflüge

Der Norden Thüringens besticht durch geschichtsträchtige Orte mit barocken Kirchen und reizenden Fachwerkhäusern am Fuße des Harzes. Die Gemeinde Volkenroda mit ihrer schönen Natur, dem Wald und den herrlichen Aussichtspunkten liegt nur eine knappe halbe Stunde von der urigen Kreisstadt Mühlhausen in Thüringen entfernt. Sie ist eingebettet in eine jahrhundertealte Kulturlandschaft zwischen den Höhen des Nationalparks Hainich und der Erlebnisregion Eichsfeld.



REISEDETAILS

WOHNEN IM „KLOSTER VOLKENRODA“

Sie wohnen in den einfach gehaltenen Räumen des Klosters, die Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und im Klosterleben anzukommen. Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet. In der Klosteranlage finden Sie außerdem ein kleines Café, eine Weinstube, den Klosterkeller, einen Schulbauernhof und einen Klosterladen mit regionalen Produkten.

Verpflegung: Im Preis ist Vollpension enthalten. Die Küche legt Wert auf frisch zubereitete, einfache Speisen (vegetarische Auswahl vorhanden).

Programmhinweis

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- & Kurstabelle.

DER ERFAHRBARE ATEM® NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

Durch die Methoden des Erfahrbaren Atems® nach Prof. Ilse Middendorf werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sobald das Zwerchfell locker wird, kommt Freude auf. Der Brustkorb öffnet sich, die Wirbelsäule richtet sich wie von selbst auf, die Verspannungen in Nacken und Schultern lassen nach und die Energie, die vorher durch unnötiges Festhalten gebunden war, wird frei. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden das Seminar ab. **ca. 15 Std.**

Leitung: Mechthild Morgenthal

Teilnehmer: 4 -12

MEDITATIVES SCHREIBEN - MEINEM INNEREN SPRACHE GEBEN

Wir halten schreibend Einkehr und versuchen auf die Spur von uns Selbst zu kommen - Sei es in spirituellen Reflexionen, biografischen Erkundungen oder in fantastischen Geschichten. Schreibend können sich Lebensprozesse oft besser ordnen, denn wir lernen innerlich loszulassen, uns etwas von der Seele schreiben und gleichzeitig Erinnerungen zu festigen. Über einfache Wahrnehmungs- und Meditationsübungen gelangen wir in den Schreibfluss, lösen mögliche Schreibblockaden und folgen spielerisch den verschiedenen Schreibimpulsen. **ca. 18 Std.**

Leitung: Mechthild Messer

Teilnehmer: 6 - 14

YOGA, ATEM, MEDITATION: ACHTSAMKEIT IM ALLTAG & IM JETZT - IM FESTEN VERTRAUEN

In diesem Kurs bieten klassische Yogapraktiken wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, Atemschulung, verschiedene Meditationsarten, Konzentrationstechniken, das sanfte Einüben der altindischen stärkenden Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung, Yoga Nidra. Hierdurch wird die Regeneration eingeleitet und die Selbstheilungskraft aktiviert. Sie erfahren tiefe Regenerationen sowie die Harmonisierung von Körper-Seele-Geist und Bewusstsein. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt. **ca. 14 Std.**

Leitung: Angela Selke

Teilnehmer: 4 -12

AUSZEIT IN DER STILLE

Pausen sind wichtig in dieser schnellebigen Zeit, in einer Welt, die im Wandel begriffen ist und uns vor neue Herausforderungen stellt. Entdecken Sie Ihre inneren Atemräume. Feldenkrais Lektionen lassen Sie Wege entdecken, sich besser zu koordinieren und beweglicher und flexibler zu werden. Verbunden mit dem Atem erfahren Sie eine Stärkung Ihrer Lebenskraft und eine natürliche Aufrichtung von innen heraus. Sie gewinnen an Achtsamkeit für sich selbst und finden zu mehr Klarheit und Wohlbefinden. **ca. 10 Std.**

Leitung: Katrin Springherr

Teilnehmer: 4 - 10

Anreise

Per Pkw ist das Kloster Volkenroda gut über die Autobahn A38 oder A4 erreichbar. Am Hotel befinden sich kostenfreie Parkplätze. Mit der Bahn fahren Sie bis zum Zielbahnhof Mühlhausen. Von dort fahren Sie per Linienbus/Taxi zum Kloster. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

TERMINE & PREISE

Zeitraum / Kurstitel

26.11.–01.12.23 Auszeit in der Stille

15.04.–20.04.24 Yoga, Atem, Meditation

18.08.–23.08.24 Der Erfahrbare Atem®

28.10.–02.11.24 Meditatives Schreiben

24.11.–29.11.24 Auszeit in der Stille

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.08.2025	15.08.2025	✓	1.099 €
26.10.2025	31.10.2025	✓	1.099 €
23.11.2025	28.11.2025	✓	1.099 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 5 Nächte wie beschrieben im Einzelzimmer mit Dusche/WC im Klostergästehaus
- > täglich Frühstück, 4x Mittagessen, 5x Abendessen
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR (0 €)
- Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank! **BITTE BEACHTEN SIE:** Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2024.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.